

## Buena alimentación para niños pequeños

### ¿Cómo proveer una buena alimentación a nuestros hijos(as)?

Sirviéndole alimentos saludables en sus comidas y meriendas diarias.

#### En sus comidas y meriendas:

##### ✚ Incluye los siguientes alimentos:

- Leche regular (niños menores de 2 años), leche baja en grasa al 1 % (niños mayores de 2 años)
- Carnes frescas (no enlatadas)
- Frutas y vegetales (preferiblemente frescos)
- Jugos (100% jugo)
- Cereales/Farináceos (preferiblemente cereales integrales)
- 

##### ✚ Reduce o elimina los siguientes alimentos:

- Alimentos salados (papas de bolsa)
- Alimentos altos en azúcar (dulces, bebidas de frutas, refrescos, jaleas, etc.)
- Alimentos altos en grasa (embutidos y alimentos fritos).

#### A la hora de comer:

- Incluye alimentos variados de todos los grupos.
- Sirve porciones adecuadas para su edad. De ser necesario, corta los alimentos en pedazos pequeños.
- Ofrece las comidas y las meriendas más o menos a la misma hora del día para establecer una rutina de alimentación.
- Limita el consumo de jugos 100% fruta a 4 a 6 onzas al día.
- Estimula el consumo de agua.

#### Usa este plan diario de alimentación como guía general

Grupo de alimento	Provee:	Porción diaria	Ejemplos
<b>Frutas</b>	Fibra, vitaminas, agua y antioxidantes	1 a 2 años- 1 taza 3 años- 1 a 1½ taza 4- 5 años- 1 a ½ taza	China, guayaba, guineos, melocotón, manzana, mangó, pina, papaya
<b>Vegetales/Hortalizas</b> (Prefiere los de color verde o anaranjado intenso)	Fibra, vitaminas, minerales, antioxidantes, agua	1 a 2 años- 1 taza 3 años-1½ taza 4- 5 años-1½ taza-2 tazas	Brécol, lechuga, berenjenas, zanahoria, tomates
<b>Cereales/Farináceos</b>	Carbohidratos Vitamina A y C Potasio y fibra	1 a 2 años- 3 onzas 3 años-4 a 5 onzas 4- 5 años-4 a 5 onzas	Pan, cereales secos, cereales cocidos, arroz, pasta, viandas
<b>Proteínas</b>	Proteínas, minerales (hierro y zinc) y vitaminas del complejo B	1 a 2 años- 2 onzas 3 años-3 -4 onzas 4- 5 años-3-5 onzas	Pollo, pavo, pescado, res, cerdo, granos y habichuelas, huevos, nueces....
<b>Lácteos</b>	Calcio, potasio, Vitamina A y D	1 a 2 años- 2 tazas 3 años- 2 tazas 4- 5 años- 2 ½ tazas	Leche de vaca, leche de soya, postres de leche, quesos, yogur

#### Referencias:

US Department of Agriculture. Help your preschooler eat well, be active, and grow up healthy!  
<https://www.myplate.gov/life-stages/preschoolers>.

Programa Especial de Nutrición Suplementaria (WIC). (2017). Mi Plato. Departamento de Salud. San Juan, P.R. Editorial Panamericana.